



ユビスラ スラックレール

続けるコツは
何かの **ついで** に使うことです



買った時は一生懸命してたけど、最近してないなあ…
体に良さそうだけど、結局やらなくなるからなあ…



あるスタッフの使用方法を紹介します

- **仕事**中 ユビスラをはめる
- **ウォーキングの時** は足だけでなく、手にもユビスラをしてグーパー運動
- **ストレッチする時** にレールを使用
- いつでもレールを持ち歩き、**座る時** に使用

前屈の変化



約半年で実感できた変化

- ウオノメが小さくなった気がする
 - 柔軟性が良くなった
 - 肩コリが軽減して、マッサージに通わなくても大丈夫になった
- ※個人の感想です

通勤やお買い物時にユビスラ 日常で歩く時間 を活用してみませんか？

- 靴はひも付きのスニーカーがおすすめです。(幅の調整ができる)
- レザーなど硬い素材の靴は足が痛くなる原因に
- 最初は無理をせず、親指・人差し指だけから始めましょう



- ユビスラを縦にカット、サイズ調整をして、少しずつ色んな指間を試してみてください。
- ふくらはぎや指間が痛くなった時は筋肉痛の可能性もあります。無理せず休みましょう。

移動は車 幅の調整ができる靴を持っていない



…という方は、**職場やリビングの椅子に** **スラックレールを置いてみませんか？**

置いたままにすることで

- 座れば体幹が鍛えられる!!
- 意外と長時間できる!
- 姿勢が良くなり呼吸が深くなる=集中力UP!!



こんな時は…

お尻が痛くなったら反対向きにしてみよう。効果は変わりません。

目に入るところに置いてとにかく触ってみよう!

継続は **スモールステップ** から



春

ウォーキング始めてみませんか？

効果

…ウォーキングは糖質や脂質を燃焼する有酸素運動です。継続すれば、肥満予防・肥満にともなった生活習慣病予防にもつながります。下半身の筋力アップも期待できます。

注意点

- 靴をしっかり履く 踵をあわせ、ひもを結ぶ。ゆるい靴は足に負担がかかり逆効果に。
- ウォーキングの前後に ストレッチ(ウォーミングアップとクールダウン) コップ一杯の水分補給。
- 適切な距離・時間・頻度を心がける 体調や天候に応じて行いましょう。過度な運動は逆効果です。自分の体力に合わせてマイペースに行いましょう。

—ウォーキング(正しい姿勢)—

最初は意識できる事“1つ”だけにして 歩き始めたら何も考えないようにしましょう

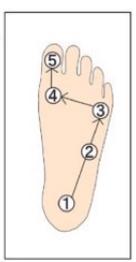
- あごは軽く引いて 視線はやや上向きに 遠くを見る
- 背筋を伸ばし 肩・腕の力は抜く
- 肘は90度ぐらいに曲げて 手は軽く握りこぶしを作る
- 鼻から息を吸って お腹を膨らませ 口から吐いて お腹をへこませる
- 腰は反らないように
- 膝は曲げないように 足先をまっすぐ前に向ける

普段より歩幅を大きく

足のつき方は、ウォーキングをしながらだと難しいので椅子に座った状態で練習するとやりやすいです!

～足のつき方～

- ①かかとから着地
- ②足の外側
- ③小指のつけ根
- ④親指のつけ根
- ⑤親指で踏み込む



ウォーキングの靴選び



【手持ちの靴をチェックしてみよう】

- ①靴底に厚みがありクッション性がある
- ②踵まわりがしっかりした作りになっている
- ③屈曲性(指のつけ根で曲がる)
- ④靴底がすり減っていないこと

【新しく靴を購入する時のポイント】

左記の①～③に加えて

- 正しい足の長さ、幅を確認しよう
- 靴を買う時間帯に気をつけよう

ウォーキングする時間帯に購入するのがおすすめです。

※特に時間帯が決まっていない方は 午後の時間帯(むくんで足が大きい状態)に 試着しましょう。

